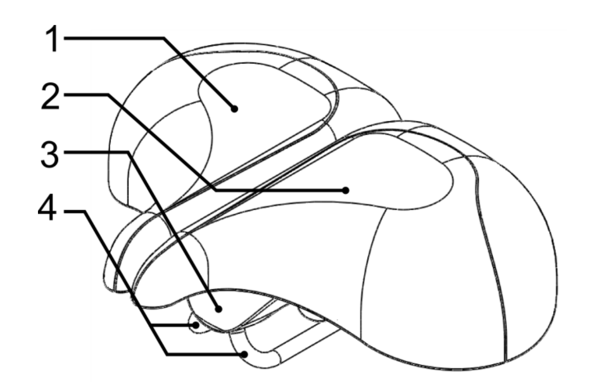
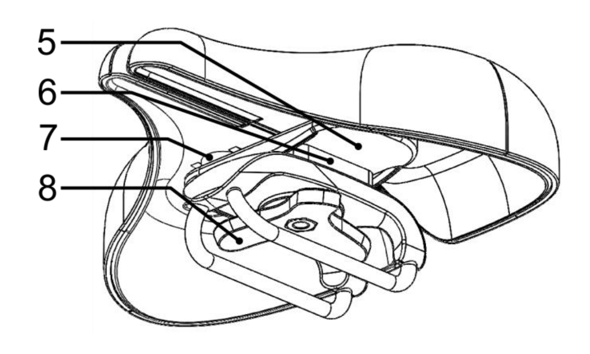
MODE D'EMPLOI DE LA SELLE INAWA©

Vous êtes maintenant en possession d'une selle ergo-dynamique Inawa. Félicitations !

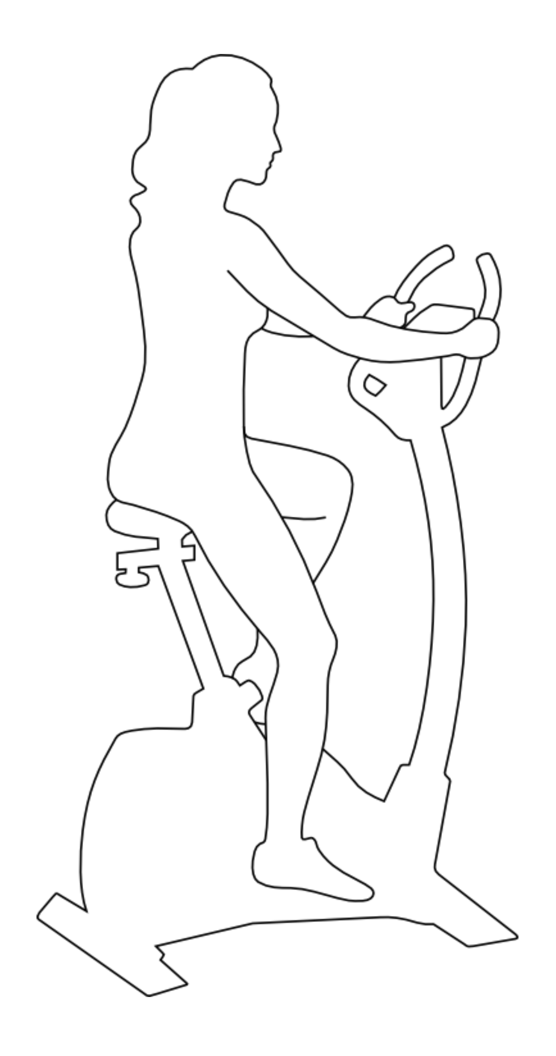




N°	DÉSIGNATION
1	Assise droite
2	Assise gauche
3	Châssis
4	Rails
5	Berceau
6	Coussin
7	Cale
8	Molette

Cette selle a été conçue pour une utilisation sur un vélo d'appartement avec une position droite (verticale) du dos.

Le poids maximal d'un utilisateur sur cette selle est de 110 Kg.





INAWA SAS

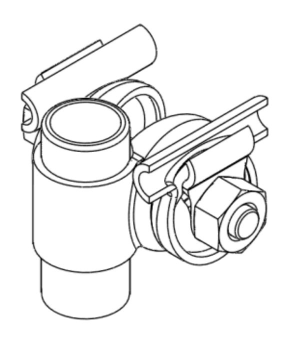
12, Grande Rue

21250 LECHÂTELET

+33 (0) 3 45 21 36 09

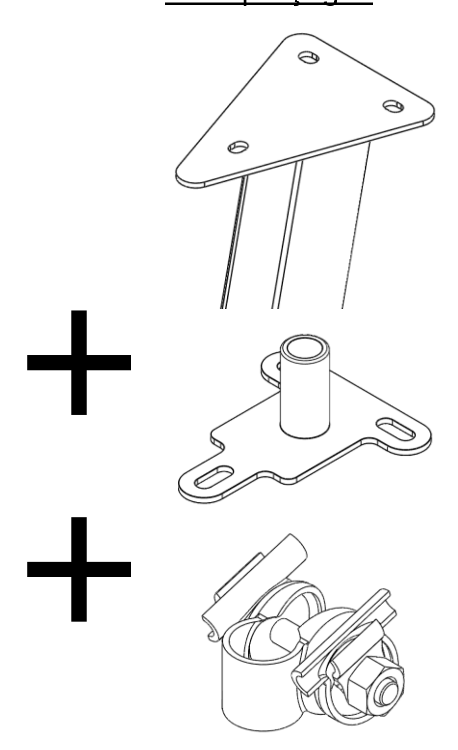
I – Monter la selle

a. Si vous avez un vélo d'appartement avec une griffe pour rails



Installez les rails de la selle dans la griffe et serrez

b. Si vous avez une platine avec perçages



Il faut alors disposer d'un adaptateur, de vis, d'écrous, et d'une griffe pour rails (non fournis).

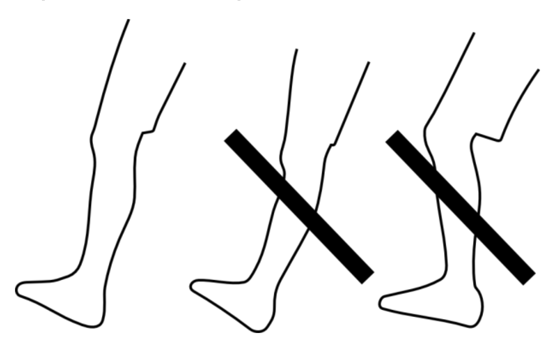


S'assurer que la selle soit bien serrée dans son support !

II – Régler la selle par rapport à l'utilisateur

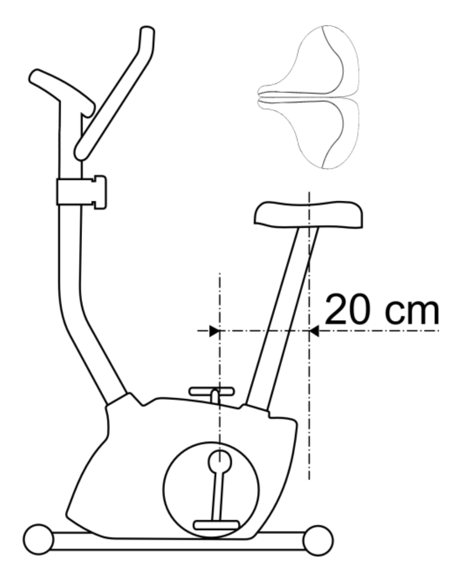
a. Hauteur

Les jambes ne doivent être ni trop repliées, ni complètement tendues



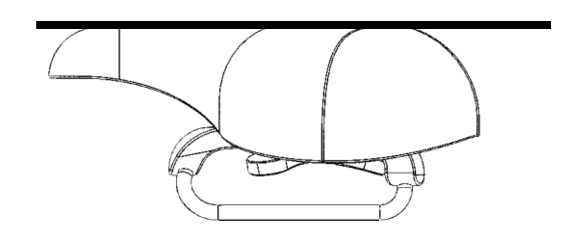
b. Avant-arrière

L'aplomb de l'axe central de la selle doit être à environ 20 cm en arrière de l'axe du pédalier par rapport au guidon



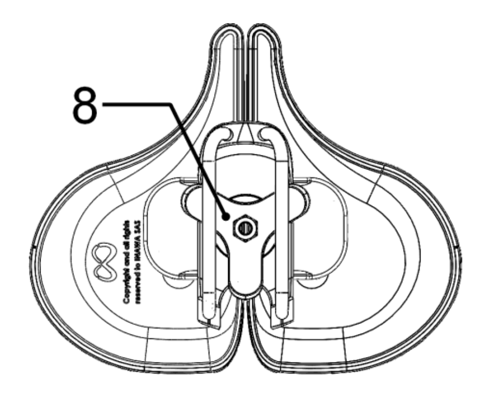
c. inclinaison

Le dessus de la selle doit être dans un plan horizontal

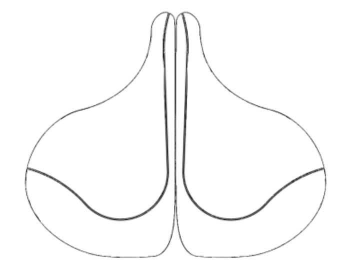


III –Réglage de la selle

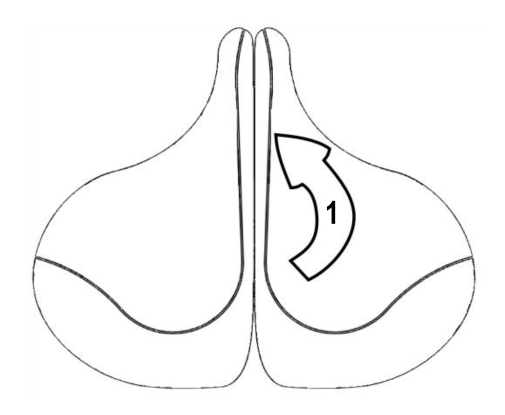
La molette située sous la selle permet d’en régler les mouvements



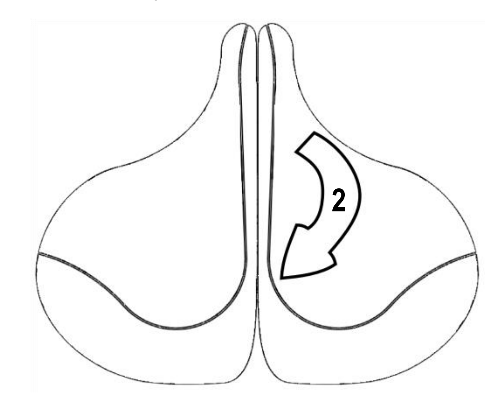
En considérant la selle montée sur un vélo d’appartement vue de dessus :



Tourner la molette dans le sens 1 (antihoraire) diminue l’amplitude des mouvements (serrage de l’élastomère)



Tourner la molette dans le sens 2 (horaire) augmente l’amplitude des mouvements (desserrage de l’élastomère)





En tournant dans le sens 2 (horaire), ne pas forcer la molette au-delà du point de blocage !

IV – Première utilisation

- La selle doit être montée comme décrit aux paragraphes I et II
- La selle doit être réglée au minimum de ses mouvements (voir III serrage de l'élastomère)
- S'assurer qu'on a les mains bien placées sur le guidon, à hauteur du thorax
- S'assurer qu'on a le dos bien vertical
- S'asseoir avec les points d'appuis (ischions) à l'aplomb de l'axe central de la selle, et non sur le devant, pour éviter tout déséquilibre vers l'avant
- Commencer de pédaler avec un réglage du vélo d'appartement demandant un faible effort
- Pédaler de façon naturelle, sans exagérer ou bloquer les mouvements de son bassin

V – Utilisations suivantes

Libérez progressivement l'amplitude des mouvements, au fil des utilisations de la selle, en tournant la molette dans le sens 2 (horaire)

VI – Ce qu'il ne faut pas faire (non exhaustif)

Il est déconseillé de forcer son déhanchement pendant le pédalage

- Il est déconseillé de vouloir bloquer les mouvements de son bassin.
- Tenir son dos bien droit.
- Ne pas se pencher en avant, en arrière, ou sur les cotés.
- Ne pas s'asseoir sur le devant de la selle.

En cas de symptômes tels que : des gênes, des douleurs, des élancements, picotements, engourdissements, sensations de brûlure, courbatures, ou tout autre problème physique, pendant ou après l'utilisation de la selle, arrêter l'utilisation de la selle et consulter un professionnel de la santé.

L'utilisation de la selle est déconseillée dans le cas de certaines pathologies. Demandez conseils à un professionnel de la santé.

Si, malgré tout le soin que nous avons apporté à la conception de ce produit, vous constatez un défaut ou une casse, merci de nous contacter.

INAWA SAS ne peut être tenue responsable des problèmes liés à une mauvaise utilisation de la selle.